



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÖRENINGSBESÖK SMFF

Övrigt - Annat syfte

13 övningar. Nivåer: 1, 2, 3, 4

Föreningsbesök

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Lek - Färgkull
- 2 Uppvärmning kvadrat med koordination
- 3 Grepp teknik och koordination i kvadrat
- 4 Grepp teknik 1 i mitten
- 5 Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - passa och ta emot bollen med fotens insida (FÖ 2)
- 6 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - fånga djupledspassning (FÖ 2)
- 7 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - fånga djupledspassning (FÖ 5)
- 8 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - hoppa upp och fånga bollen - upphoppsteknik (FÖ 2)
- 9 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - boxa bort bollen med två händer - box teknik (FÖ 3)
- 10 Målvakt C - 12-14 år - Spelmomentträning - Inlägg - komma före motståndaren
- 11 Lek rullstafett
- 12 Koordination Nicka-fånga
- 13 Målvaktsbesök spelövning

MÅLVAKT C - LEK - FÄRGKULL

Vad?

Lek

Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Anvisningar

I "Färgkull" delas barnen in i tre grupper med tre olika färger på västar eller tröjor. När tränaren ropar en färg, till exempel "röd" ska alla med röd väst försöka kulla de övriga.

De som blir kullade sätter sig ner. Plötsligt ropar tränaren en annan färg och då blir det nya jägare.

Alla kullade blir då med i leken igen.

UPPVÄRMNING KVADRAT MED KOORDINATION

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att aktivera stora muskelgrupper samt öva på koordination och grundläggande grepp teknik

Hur?

Genom att studsa, kasta och fånga bollen samt röra sig i olika riktningar med kontroll på boll, sina medspelare och sin egen kropp.

Organisation

Cirka 5-6 målvakter på en kvadrat.

Yta: cirka 10x8m

En boll per målvakt

Anvisningar

Rör dig runt fritt i området, stå aldrig stilla samtidigt som du studsar bollen med:

- En hand med stor rörelse (enskilt eller varannan)
- Båda händerna

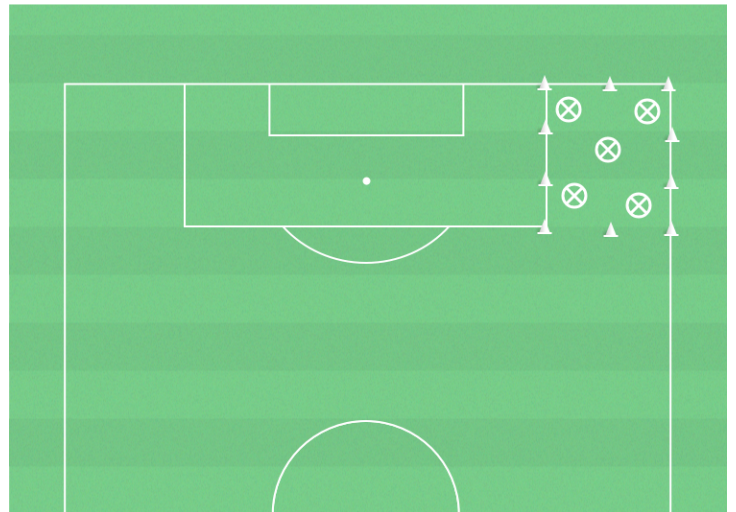
Stegring:

- Rör dig enbart baklänges och studsa

Stegring:

- När tränaren säger till, kasta upp bollen i luften, rör marken med båda händerna och fånga innan den nuddar marken.
- När tränaren säger till, kasta upp bollen i luften, snurra ett varv och fånga bollen innan den nuddar marken.
- När tränaren säger till, kasta upp bollen i luften, sätt dig ner på marken och fånga bollen sittandes.

Finns oändligt med variationer till denna övning.



GREPPTEKNIK OCH KOORDINATION I KVADRAT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att kunna fånga bollen med rätt teknik

Hur?

Skopa på marken:

- Böj på knän & höftled så att händerna når marken
- Håll ihop armbågarna
- Låt bollen rulla upp mellan underarmarna & kroppen

Skopa midjehöjd:

- Sträck på armarna, handflatorna vända uppåt.
- Bollen fångas mellan underarmarna & bröstet.

Fånga bollen i bröst/huvud-höjd:

- Möt bollen med något böjda armar.
- Spreta med fingrarna & håll tummarna mot varandra.
- Fånga bollen med en följsam rörelse.

Organisation

4-6 målvakter per kvadrat

Yta 10-15x10-15 meter

2 bollar.

(1 boll på 3-4, 2 bollar på 5-7, 3 bollar på 8-10)

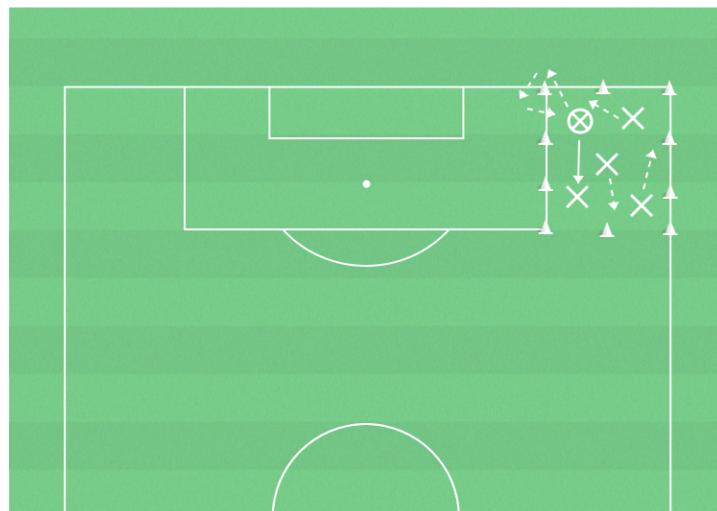
Anvisningar

Rör er runt i kvadraten. Rulla eller kasta bollen till någon utan boll. Målvakten som tar emot bollen ska fånga med korrekt grepp teknik och hittar sedan någon annan att kasta/rulla bollen till.

Rör er hela tiden.

Variation:

- Runda en kon när du kastat eller rullat bollen.
- Runda en kon och gör ett upphopp när du kastat eller rullat bollen.
- Runda en kon och gör en kullerbytta/rulla ett varv när du kastat eller rullat bollen.



GREPPTEKNIK 1 I MITTEN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att kunna fånga bollen med rätt teknik

Hur?

Skopa längs marken:

- Böj på knän & höftled
- Armbågar ihop
- Låt bollen rulla upp mellan underarmar & kropp

Skopa midjehöjd:

- Bollen fångas mellan underarmar & bröst

Fånga bollen i bröst/huvudhöjd:

- Möt bollen med något böjda armar
- Spreta med fingrar & håll tummarna mot varandra
- Fånga bollen med följsam rörelse

Kasta sig & fånga boll:

- Fot närmast boll snett framåt
- Närmsta hand bakom & andra ovanpå boll

Organisation

3 och 3 med 2-4 bollar, alternativt 1 och 1 med 1-2 bollar.

3x8-10 meter

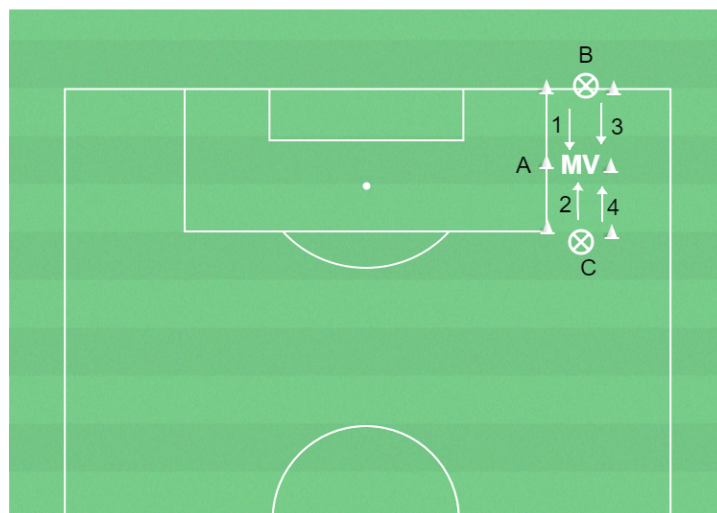
Anvisningar

Målvakt A får skott eller kast på sig från Målvakt B.

Målvakt A kastar tillbaka bollen och vänder sig om mot Målvakt C som kastar eller skjuter på Målvakt A.

Efter fyra totalt så backar Målvakt A och byter med Målvakt B. När målvakt B har kört fyra så backar Målvakt B och byter med Målvakt C osv.

Arbeta med bollar lämpade för angiven teknik.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 2)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1 i det här träningspasset

Organisation

3 målvakter, 1 mål och bollar.

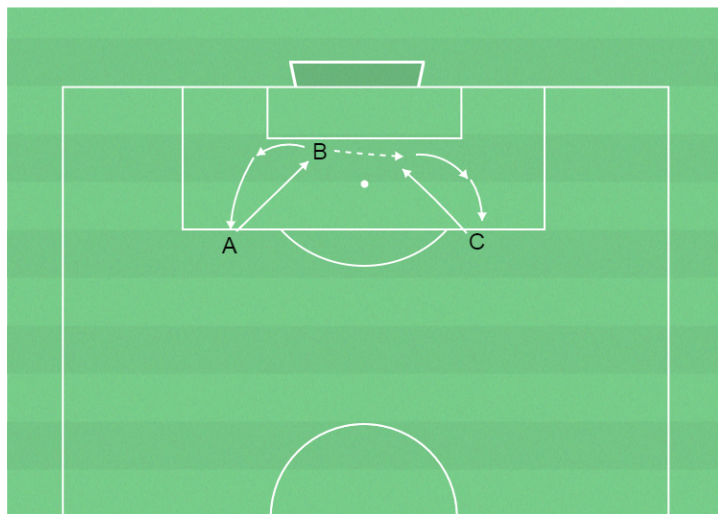
Anvisningar

A passar till B som tar emot och passar tillbaka till A.

B får ny passning från C osv.

Observera att målvakterna har sin utgångsposition nära målområdeslinjen.

Som ett alternativ kan A passa till B som vänder spelet till C.



MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLLEDSPASSNING (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att avsluta.

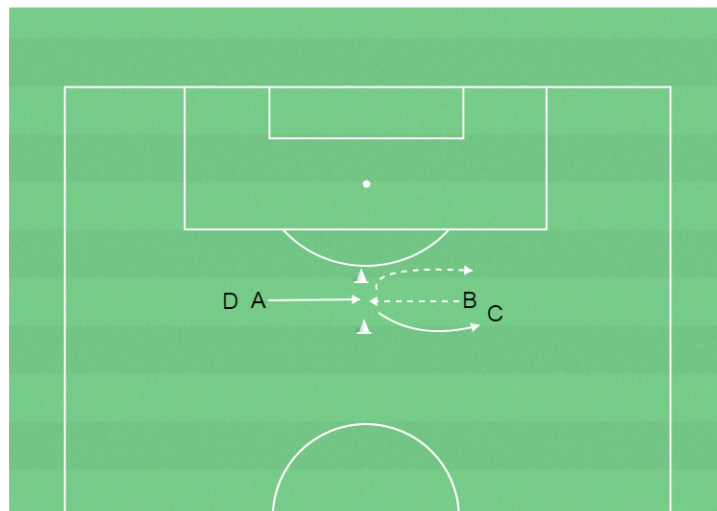
Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå bollen med händerna?

Hur gör du för att kunna fånga bollen tidigt?

Hur minskar du risken för att tappa bollen?



Organisation

4 barn, 2 par med cirka 15-20 m mellan paren, koner och bollar.

Anvisningar

A spelar bollen längs marken mot B.

B springer fram och fångar bollen innan den passerar konmålet.

B vänder sig om och spelar tillbaka bollen till C som fångar den.

B springer tillbaka till sin utgångsposition.

C spelar bollen längs marken mot A och övningen upprepas åt andra hållet.

Ett alternativ är att spelarna slår bollen i luften med helvolleyspark och fångar bollen innan den studsar.

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLDSSPASSNING (FÖ 5)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att avsluta.

Organisation

2 barn, spelplan 15x5 m, koner och bollar

Anvisningar

Gör en rektangulär plan med mittlinje.

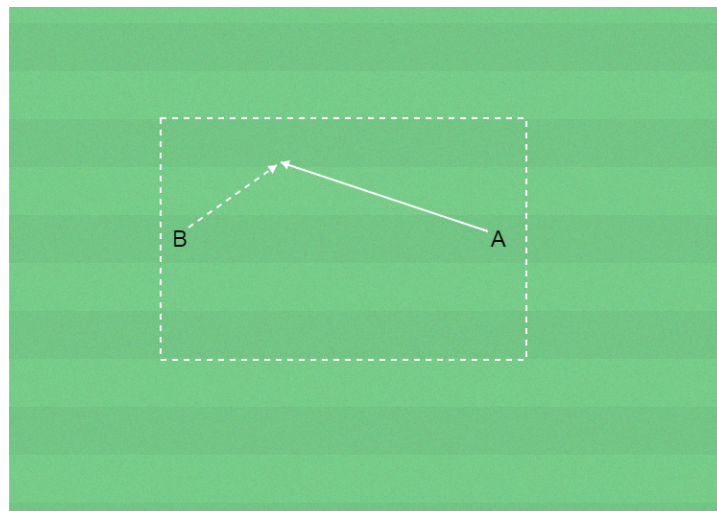
Barnen står på baslinjerna.

A spelar bollen på volley mot B:s planhalva.

B springer fram och fångar bollen innan den studsar.

Om den studsar eller om B tappar bollen får A poäng.

Om A skjuter bollen utanför planen får B poäng.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN - UPPHOPPSTEKNIK (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Träna att hoppa både jämfota och på ett ben.

Frågeexempel:

Hur gör du för att komma upp så högt som möjligt?

Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och 2 bollar.

Anvisningar

A och C har var sin boll.

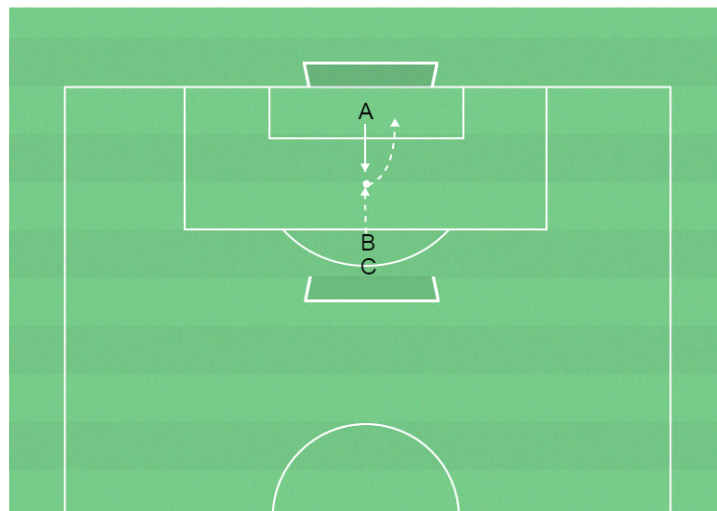
A kastar bollen mot B som hoppar upp och fångar den.

B går till mål 1.

C kastar bollen mot A som hoppar upp och fångar den.

A går till mål 2.

Som en variant kan ni vinkla målen i förhållande till varandra.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - BOXA BORT BOLLEN MED TVÅ HÄNDER - BOXTEKNIK (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du händerna när du boxar?

Var träffar du bollen när du boxar och varför?

Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och bollar.

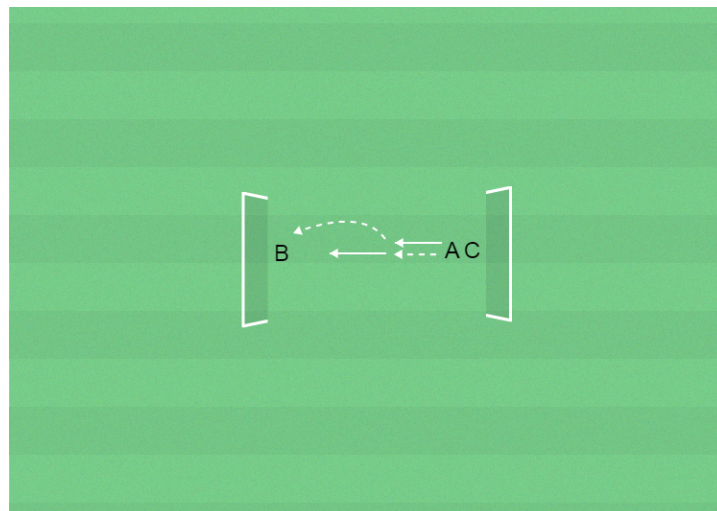
Anvisningar

A kastar upp bollen i luften och boxar den till B.

A följer bollen.

B kastar upp bollen i luften och boxar den till C.

B följer bollen.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELMOMENTTRÄNING - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÅNDAREN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Var ska du ha din utgångsposition?

Hur gör du för att nå bollen före motståndaren?

Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och bollar.

Anvisningar

A skjuter ett inlägg mot B.

B agerar målvakt samtidigt som C är motståndare.

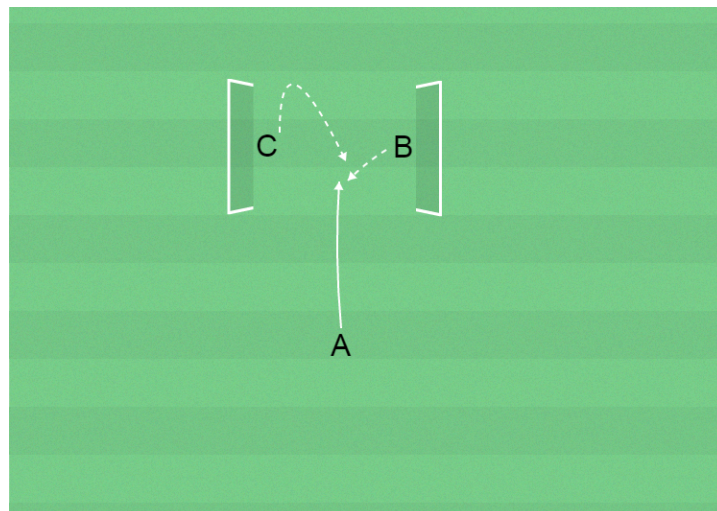
A skjuter ett inlägg mot C.

C agerar målvakt samtidigt som B är motståndare.

Byt uppgifter efter några inlägg.

Inläggen kan "spelas in" på olika sätt:

- Kastas
- Spelas in från marken
- Spelas in på volley.



LEK RULLSTAFETT

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

För att träna upp bålmskler och bli stabilare i kroppen

Hur?

Genom att på ett korrekt sätt utföra momentet så snabbt som möjligt

Organisation

3-9 målvakter sittandes på två led snett mitt emot varandra

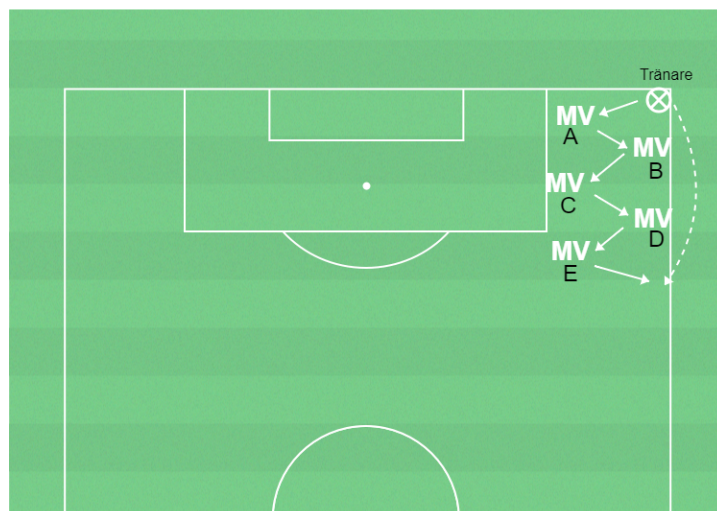
1 boll

Anvisningar

Tränaren sätter igång tid och kastar boll till Målvakt A som fångar boll, lägger sig raklång på marken med bollen i händerna och armarna sträckta över huvudet. Utan att bollen nuddar marken och fortfarande raklång med sträckta armar ska Målvakt A rulla ett varv mot sin medspelare och kasta över bollen till Målvakt B som fångar och gör samma sak.

När bollen kommer hela vägen till Målvakt E och Målvakt E rullat ett varv kastas bollen till Tränaren som stoppar tiden.

Övningen kan utföras flera gånger i jakten på bästa tid. Viktigt dock att rörelsen utförs korrekt och att armarna hålls sträckta samt ovanför marken under hela rullmomentet.



KOORDINATION NICKA-FÅNGA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att lära sig ta beslut med kort betänketid

Hur?

Fånga boll:

- Håll ihop tummarna och spreta med resten av fingrarna
- Möt bollen med bägge armarna och fånga bollen med följsam rörelse

Organisation

2 och 2

1 boll

1-3 meters avstånd

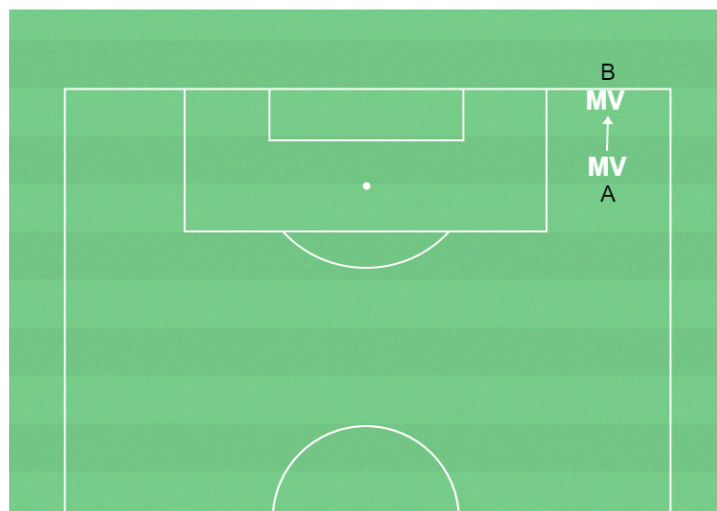
Anvisningar

Målvakt A kastar bollen till Målvakt B och säger i samband med detta "fånga" eller "nicka".

Efter cirka 10 repetitioner byter Målvakt B och Målvakt A roller.

Stegring:

- Tvärtom: "Fånga" = Nicka och "Nicka" = Fånga.
- Ange fånga eller nicka efter att du kastat bollen för kortare betänketid.
- Öka tempot



MÅLVAKTSBESÖK SPELÖVNING

Vad?

Lek

Varför?

För att ledarna ska få en uppfattning om var man kan stå på planen när man ska ge anvisningar till och hjälpa målvakterna i träning.

Hur?

Visa ledarna att man kan stå i eller bakom målet för att få målvaktens överblick under spelets gång. Vad finns det för fördelar med att stå i den här positionen? Att man kommer nära och kan ge direkt feedback t.ex.

Vad finns det för fördel med att stå vid sidan av planen och coacha målvakten? Att man får en större överblick över spelet som helhet tex.

Jobbar ledarna med olika positioner hemma?

Organisation

Dela in målvakterna i två lag. Spelar inte så stor roll vilka det blir i varje lag men försök fördela åldersgrupperna så det blir jämna lag. Fritt spel 4vs4 eller 5v5 med målvakter på liten plan.

Anvisningar

Spela typ 2-3 minuter i taget och byt målvakter, spelare och ledare så att alla får testa på. Viktigt att alla ledare får testa att stå bakom mål/målvakt.

